

# むすんにゆるす

NO. 6

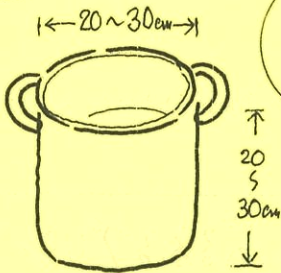
実施日  
2021年11月10日



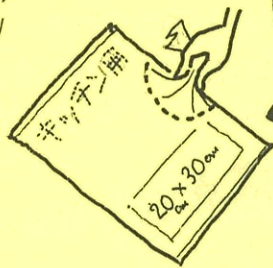
みよし市主催・地域サロン第7回(11/10)パッククッキング～ひとり分の介護食を紹介しあ～

介護する人の生活リズムに合わせて手軽にできるパッククッキング!! お湯の中に入れて待つだけで、やわらかい介護食ができます。もちろん介護する人の食事もできます。参加者、みんなでチャレンジして楽しく試食できる日が待ち遠しいですね。

## パッククッキングで用意するもの



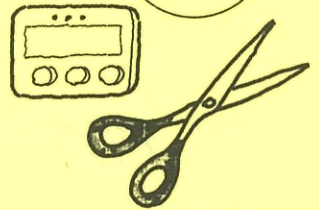
大きめの鍋



半透明のポリ袋

★原材料表示に  
高密度ポリエチレン製と  
表示されたもの

タイマー、はさみ



## パッククッキングのやり方

- ① 大きめの鍋に水を5~7分目の深さに入れて沸とうさせておく。
- ② 食材等をすべてポリ袋に入れる。  
調味料 食材
- ③ パックの空気を抜く。  
両手でそっと押える
- ④ 上部で結ぶ。  
やや真空状態になっている。

- ⑤ ①の鍋に④のパックを入れてタイマーに時間を設定する

この時間、ほかの事に使えます。

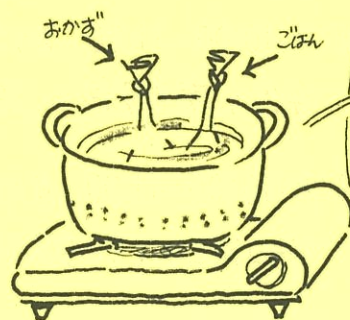


※ ③の空気抜きの時、



水を入れたボールの中で手でそっと押える。  
(水圧を利用する)  
そのあと出してからねじり絞る。

パッククッキングは、  
災害の非常時(電気、ガスが使えなくなった時)、  
大いに役立ちます。



■ カセットコンロと鍋

前もってためておくといいいですね。

# 「鍋」で行うレシピを紹介します。



## ひとり分の肉じゃが

材料 ジャガイモ 1コ(100g位) --- 6等分に切る  
 豚ひき肉 30g  
 玉ねぎ 1/2コ(120g) ----- さく切り  
 人参 20g ----- ちぎる

◎調味料(しょうゆ、小さじ3、きょうご、小さじ2、みりん、小さじ2)

## ひとり分全粥

材料 洗ったお米 40g  
 水 200cc



- 作り方 ① 肉じゃがの材料をすべてポリ袋に、全粥の材料もパックに入れ、それぞれ空気を抜き、結ぶ。  
 ② ①を沸とうした鍋に入れ、そのあと中火で30分(沸とうさせない)  
 ③ 火を止める。  
 ④ 全粥のパック、肉じゃがのパック --- そのまま10分蒸らす。  
 \* 肉じゃがパックの方は 保温する時間を長くするとより柔らかくなる。手で触れるようになったら、食べやすい形態になるよう袋のままお楽しみください。

## パンプディング

栄養満点!!

## 電子レンジで作るぷるぷるプリン

材料 食パン(6枚切り) 1/2枚  
 卵 1コ、牛乳 100cc、  
 さとう 大さじ1.5、 バニラオイル

- 作り方 ① ポリ袋にちぎった食パンとその他の材料を入れ、もみほぐす。  
 ② 沸とうした鍋の中に入れ弱火で10分したら、取り出す。  
 ③ 冷めたら、冷蔵庫に入れる。

材料 卵 1コ、牛乳 150cc、さとう 大さじ1、  
 \*カラメル(さとう、大さじ1 + 水、小さじ1)  
 バニラオイル

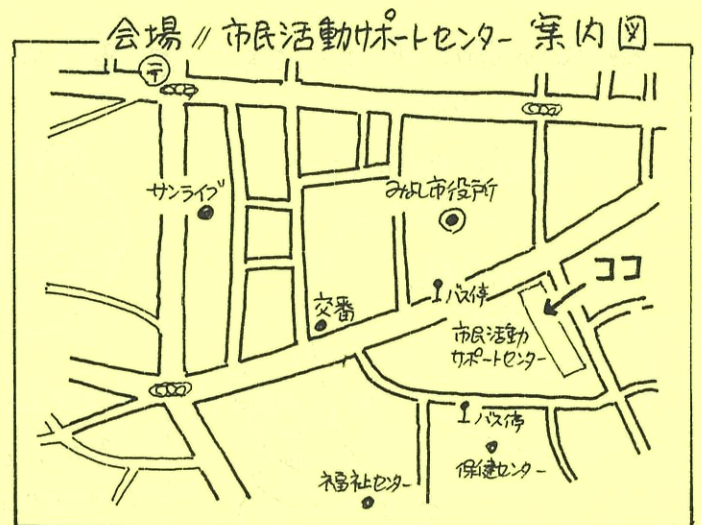
- 作り方 ① 300ccの容器にカラメルの材料を入れて、電子レンジ600wで1分加熱。(茶色になるまで)  
 ② 卵、牛乳、さとうをよく混ぜ ①の容器に入れる。  
 ③ 電子レンジ200w、7分位にセットし、表面がぷくぷくするまで、再度設定しなおす。  
 ④ 表面がぷくぷくしてきたら取り出しラップをかける。冷めたら冷蔵庫に入れる。

## 地域サロンのスケジュール

12月 8日(水) 10:00~11:30 ■サポセン・キッズルーム  
 (内容) 正月のおたのしみ

1月 12日(水) 10:00~11:30 ■サポセン・キッズルーム  
 (内容) 手作り炭酸泉で足湯。

2月 9日(水) 10:00~11:30 ■サポセン・キッズルーム  
 (内容) 野口先生のリラックス体操



問い合わせは... みよし市長寿介護課  
 NPO法人 あいちNPO市民ネットワークセンター

0561-32-8009  
 090-4164-1606